

MUSICOTERAPIA, PERCHE' ?

Da sempre la musica è presente nella vita dell'uomo. Un tempo si assegnava al suono un'importanza particolare credendo che fosse una forza cosmica presente fin dalle origini del mondo. L'uomo è sempre stato musicale al di là di diverse culture; ci sono delle costanti universali dell'uso della musica, e questo mezzo di comunicazione è da considerarsi prezioso nell'ambiente educativo di oggi che necessita di un'ottica interculturale.

Ma qual è la relazione che intercorre tra suono ed individuo? Può il suono, la musica, penetrare la natura dell'uomo e modificarla? E se sì, in che modo avviene questo? Il suono ha davvero questa significativa proprietà?

Oggi l'idea della musica come evento magico e taumaturgico è stata sostituita da un nuovo concetto più vicino alla scienza moderna, quello di musicoterapica. Il realtà le proprietà curative della musica erano già note agli antichi e se ne trovano indicazioni nella storia, nella mitologia, e nella filosofia. Le ferite di Ulisse cessavano di sanguinare al canto magico intonato da alcuni soldati; la sofferenza ed inquietudine di re Saul venivano placate dal suono dell'arpa di David. Pitagora chiamava la musica "medicina musicale" e pare la usasse per sedare la follia. Platone nella *Repubblica* attribuiva alla musica il potere di plasmare l'anima ed il corpo. Secondo questa concezione, quindi, la musica aveva facoltà di formare, trasformare, modificare il corpo e lo spirito. Questo è il concetto che ritroviamo, se pur in un differente contesto, nel paradigma della musicoterapica: evento sonoro organizzato, inserito in una precisa cornice relazionale, capace di apportare **cambiamento** nei soggetti coinvolti secondo valenze terapeutiche. La musicoterapia cominciò a delineare i primi tratti di disciplina, a partire dal 1811 grazie all'opera di Pietro Lichtenthal, medico e compositore italo-ungherese, che scrisse il trattato sull'"Influenza della musica sul corpo umano". Da allora sono trascorsi quasi due secoli e oggi la musicoterapia è divenuta disciplina complessa dal punto di vista teorico e che si rivolge a diversi campi d'applicazione. Esistono molte definizioni di Musicoterapica tutte ugualmente valide e condivisibili, nessuna completamente esaustiva, anche perché le definizioni cambiano spesso in ragione del tempo e dell'esperienza. La musicoterapia può essere definita una *trans-disciplina* nel senso che rappresenta la dinamica combinazione di molte discipline che ruotano attorno a due grosse aree: la musica (psicologia della musica, sociologia della musica, acustica e psicoacustica, educazione musicale, antropologia della musica, ecc.) e la terapia (psicologia, psicoterapia, counselling, terapia comunicativa, linguaggio, ecc.).

DEFINIZIONI DI MUSICOTERAPIA

In questo spazio si raccolgono alcune definizioni di musicoterapia che nella loro diversità testimoniano la ricchezza e la freschezza di una disciplina relativamente giovane.

Associazione Professionale dei Musicoterapeuti della Gran Bretagna (APMT)

La musicoterapia è "una forma di trattamento in cui s'instaura un mutuo rapporto fra paziente e terapeuta, che permetta il prodursi di cambiamenti nella condizione del paziente e l'attuazione della terapia. Il terapeuta lavora con una varietà di pazienti, sia bambini che adulti, che possono avere handicap emotivi, fisici, mentali o psicologici. Attraverso l'uso della musica in maniera creativa in ambito clinico, il terapeuta cerca di stabilire un'interazione, un'esperienza ed un'attività musicale condivise che portano al perseguimento degli scopi terapeutici determinati dalla patologia del paziente".

Associazione Nazionale di Musicoterapia U.S.A. (AMTA)

La musicoterapia è "l'uso della musica nella realizzazione degli scopi terapeutici: il ristabilimento, il mantenimento e il miglioramento della salute mentale e fisica: E' l'applicazione sistematica della musica, diretta dal musicoterapeuta in un ambito terapeutico, per portare i cambiamenti desiderati nel comportamento. Tali cambiamenti permettono all'individuo di affrontare la terapia per arrivare ad una maggiore comprensione di sé e del mondo intorno a lui, e di ottenere quindi un più adeguato adattamento alla società. Come membro della squadra terapeutica il musicoterapeuta professionista prende parte all'analisi dei problemi dell'individuo e alla formulazione degli obiettivi del piano generale di trattamento, prima di progettare ed elaborare specifiche attività musicali. Valutazioni periodiche vengono fatte per determinare l'efficacia delle procedure impiegate".

Federazione Mondiale di Musicoterapia (WFMT)

La Musicoterapia è "l'uso della musica e/o degli elementi musicali (suono, ritmo, melodia e armonia) da parte di un musicoterapeuta qualificato, con un cliente o un gruppo, in un processo atto a facilitare e favorire la comunicazione, la relazione, l'apprendimento, la motricità, l'espressione, l'organizzazione e altri rilevanti obiettivi terapeutici al fine di soddisfare le necessità fisiche, emozionali, mentali, sociali e cognitive. La Musicoterapia mira a sviluppare le funzioni potenziali e/o residue dell'individuo in modo tale che il paziente o la paziente possano meglio realizzare l'integrazione intra- e inter-personale e conseguenzialmente possano migliorare la qualità della loro vita grazie ad un processo preventivo, riabilitativo o terapeutico.

MUSICA E TERAPIA

In musicoterapia la Musica che perde il suo valore "estetico" e si fa più flessibile, si modifica per andare incontro alle esigenze e alle necessità multisensoriale del soggetto, che sa ascoltare i suoi bisogni e stimolare le sue capacità in una dimensione creativa, emotiva, relazionale.

La Terapia, nel senso di "prendersi cura" di una persona offrendogli opportunità affinché viva "dal di dentro" un cambiamento, prendendo consapevolezza di sé, delle proprie emozioni e capacità comunicative.

In musicoterapia le esperienze musicali ed i rapporti che si sviluppano loro tramite, servono come forze dinamiche del cambiamento.

La musicoterapia è più orientata al metodo che al problema. Si distingue dalle altre terapie per il suo affidamento alla musica vista come metodo, o come modalità principale del trattamento, piuttosto che per i problemi clinici che è chiamata ad affrontare.

LA MUSICA NON È SEMPLICEMENTE UN LINGUAGGIO MA È PRESENTE IN OGNI LINGUAGGIO, È UN'ARTE CHE VA OLTRE LA PAROLA, UN'ARTE DI COMUNICAZIONE IN SENSO GLOBALE.

Quando il linguaggio non è acquisito, quando lo sviluppo si presenta problematico, quando la relazione con l'altro è difficile, la musicoterapia rappresenta uno degli strumenti con cui poter contattare la persona e darle l'opportunità di esprimersi attraverso un linguaggio non verbale che spesso di rivela di facile accesso; un modo di comunicare attraverso la propria "musica interna", che è sempre portatrice dei vissuti personali. Partendo dal presupposto che l'individuo è "parlante" nella totalità dei comportamenti psico-senso-motori e nelle tracce degli stessi, la musicoterapia può rivelarsi un aiuto all'espressione, all'essere capito, al sentirsi adeguato, accompagnato e supportato nel processo dal musicoterapeuta che restituirà senso musicale e ad ogni elemento espresso dal soggetto, armonizzandolo. La musicoterapia promuove l'integrazione psicologica, emozionale e relazionale dell'individuo attraverso il processo creativo.

* A differenza dei metodi di cura basati sulla separazione di mente e corpo (come nella psicoterapia e nella medicina tradizionale), la terapia musicale ha un approccio olistico, che riguarda cioè sia la parte spirituale che quella fisica dell'individuo: i suoni, infatti, provocano nello stesso tempo reazioni emotive e risposte fisiologiche, per cui nell'approccio con la musicoterapia mente e corpo vengono considerati nella loro unità.

* La musicoterapia sollecita il coinvolgimento dell'individuo, contribuisce a risvegliare la volontà nei soggetti apatici o a moderare l'eccessiva irruenza in chi si mostra aggressivo con gli altri. Le attività musicali, se proposte e coordinate da professionisti seri, favoriscono l'acquisizione di una maggiore consapevolezza di sé e, di conseguenza, aiutano a migliorare la comunicazione con gli altri.

* La musicoterapia quindi si può considerare un intervento dolce, calmante o stimolante, a seconda dei problemi e quindi degli effetti che si vogliono ottenere.

IL PROGETTO

Gli elementi caratterizzanti ed imprescindibili per un intervento musicoterapeutico sono:

- la presenza di un operatore qualificato (il musicoterapeuta) professionalmente formato attraverso un percorso visibile

- la presenza di un *setting* strutturato
- un modello teorico metodologico di riferimento
- obiettivi legati al cambiamento della persona o di alcune sue parti e/o funzioni
- il costante riferimento, nel percorso terapeutico, ad un piano interpersonale e relazionale

Sopra tutto è fondamentale la presenza dell'**elemento sonoro-musicale** e della **relazione**. La musica è utilizzata *come* terapia per consentire al soggetto di entrare in relazione con essa e attraverso essa con il musicoterapeuta.

La relazione che si instaura tra soggetto e musicoterapeuta, tra soggetto e musica e che si manifesta attraverso esperienze fisiche, comportamentali, emotive, cognitive, sociali e spirituali, viene indirizzata ai fini di un **cambiamento terapeutico**.

L'accertamento

L'accertamento è il processo mediante il quale il musicoterapeuta raccoglie informazioni delle quali abbisogna per aiutare e comprendere il soggetto. Sebbene questa necessità si riveli più impellente all'inizio del processo, l'accertamento, in effetti, costituisce un processo ininterrotto, dato che le informazioni si raccolgono anche *in itinere* durante lo svolgersi del trattamento. Attraverso l'accertamento si indagano le abilità sensomotorie, cognitive, comunicative ed emotivo-relazionali.

Obiettivi

Alcuni obiettivi di carattere generale perseguibili con un trattamento musicoterapeutico sono:

- stabilire, stimolare la comunicazione attraverso il musicale
- sviluppare relazioni umane e interpersonali
- avviare o ampliare l'uso del linguaggio
- attenuare modelli di comportamento patologico
- promuovere l'integrazione psicologica, emozionale e relazionale del bambino attraverso il processo creativo
- rafforzare la fiducia in sé stessi
- stimolare il movimento espressivo e il coordinamento sensomotorio
- stimolare l'autoespressività creativa e l'autorealizzazione

Obiettivi più specifici vengono individuati dal musicoterapeuta dopo un breve periodo di osservazione del soggetto, che li condividerà con l'equipe, se presente, e con i genitori. L'osservazione sarà di tipo "diretto e partecipe", ritenendo impossibile una valutazione che prescindere dalla relazione.

Setting

Gli incontri di musicoterapia si svolgono in una sede adibita a setting musicoterapeutico, che prevede la presenza di strumenti a percussione, strumenti melodici e armonici, e ove possibile, un pianoforte.

La frequenza è generalmente settimanale.

Il musicoterapeuta osserva e lavora su questi indicatori:

- Il soggetto al di là della musica (postura, sguardo, movimento, stereotipie, storia personale)
- La musica: comportamento ritmico, scelta delle altezze, dell'intensità, presenza di dinamica e agogica, scelta degli strumenti – il tutto se rigidamente seguito, flessibile, ripetitivo, imitativo, con iniziativa o no ecc.
- La relazione del soggetto con strumenti e musica e del soggetto con il musicoterapeuta (dialogo sonoro)
- Aspetti emotivi che stimolano e condizionano la produzione musicale.